



# Les activités aquatiques

Les activités aquatiques au sein de la FSCF sont diverses et variées : natation sportive, aquagym, water-polo et natation artistique, jardin d'eau. C'est la natation sportive qui est majoritairement proposée au sein des associations affiliées. Elle permet l'apprentissage des différents types de nages (brasse, nage libre, dos, papillon).



## APTITUDES DÉVELOPPÉES

- **Coordination**
- **Respiration**
- **Endurance**
- **Equilibre**

## MODES DE PRATIQUE

**Compétition :** natation sportive  
**Loisir :** natation sportive,  
water-polo, natation artistique,  
jardin d'eau, aquagym

## CATÉGORIES

Avant 10 ans, pas de catégorie  
définie.

- ➔ **Poussin :** 10 à 11 ans
- ➔ **Benjamin :** 12 à 13 ans
- ➔ **Minime :** 14 à 15 ans
- ➔ **Cadet :** 16 à 17 ans
- ➔ **Junior :** 18 à 20 ans
- ➔ **Senior :** 21 à 31 ans
- ➔ **Vétéran :** 32 ans et plus

## PUBLIC

Ouvert à tous, à partir de 6 ans

Autonomie  
**Ouverture**  
Cohésion      Respect  
Dépassement



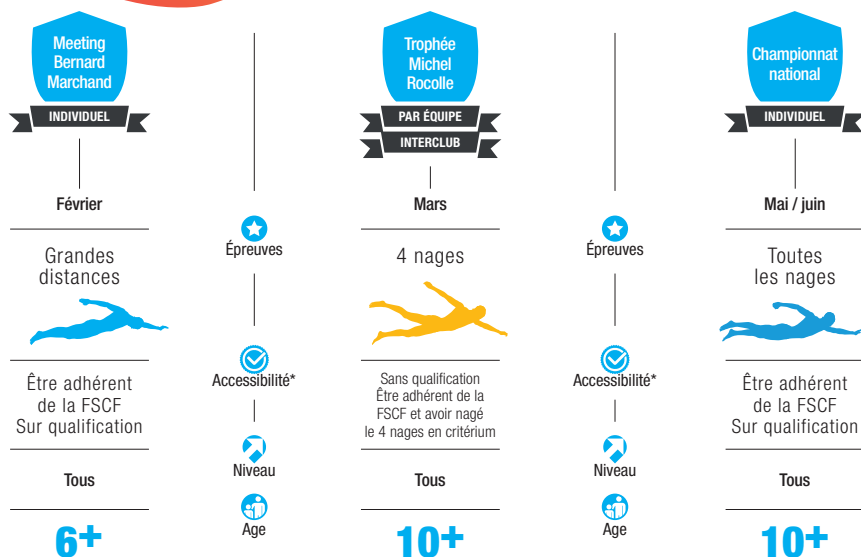
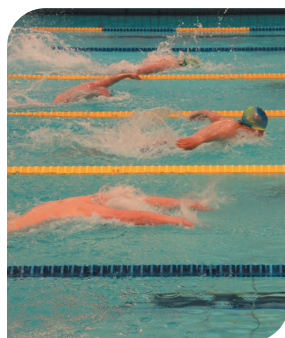
## LES + DE LA FSCF

Lors des championnats, une activité différente de la natation sportive est proposée : aquagym géant, relais spéciaux, sauvetage, natation artistique, au choix. Cette nouvelle approche permet aux nageurs de compétition d'aborder d'autres sports aquatiques.

Également, les compétitions mélangent toutes les catégories. En critérium par exemple, un jeune de 10 ans peut nager à côté d'un adulte de 60 ans, ceci pour favoriser la cohésion et la rencontre entre les générations.

## FORMATIONS FÉDÉRALES ET PROFESSIONNELLES

Qualification surveillant de baignade pour les accueils collectifs de mineurs.



Conception réalisation : Othéa - cifflea.com

\*Se reporter aux règlements fédéraux

## La Fédération Sportive et Culturelle de France

La Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) rassemble depuis 1898 des associations partageant un projet éducatif fondé sur des valeurs d'ouverture, de respect, d'autonomie, de solidarité et de responsabilité. Reconnue d'utilité publique, la FSCF privilégie une vie associative accessible à tous. Forte de ses 202 000 adhérents et 1 315 associations affiliées, la FSCF est une fédération multiactivité proposant des activités sportives, artistiques et culturelles, éducatives et d'animation.